

ABSTRAK

Hapsari Dinar Pratiwi, 111511133178, Perbedaan Tingkat Kepuasan Perkawinan Ditinjau dari Strategi Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal di Lima Tahun Pertama Perkawinan, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2019. xvi+ 86 halaman, 41 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kepuasan perkawinan ditinjau dari strategi regulasi emosi pada wanita dewasa awal di lima tahun pertama perkawinan. Lima tahun pertama perkawinan merupakan masa-masa yang kritis bagi perkawinan, hal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan perkawinan. Kepuasan perkawinan merupakan bentuk evaluasi subjektif suami atau istri terhadap kehidupan perkawinannya yang didasarkan pada aspek-aspek dari perkawinannya (Fower & Olson, 1993). Regulasi emosi berperan penting dalam menghadapi tekanan dan transisi dalam hidup selama menjalani perkawinan. Berdasarkan dampaknya, strategi regulasi emosi terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu kejadian, sedangkan *expressive suppression* adalah pengaturan respon emosi dengan cara mengurangi ekspresi yang berlebihan (Gross, 2014).

Penelitian ini dilakukan pada 72 wanita dewasa awal pada lima tahun pertama perkawinan. Teknik pengumpulan data penelitian adalah survei dengan menggunakan kuesioner yang dilakukan secara *offline* dan *online*. Pengukuran strategi regulasi emosi dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) milik John dan Gross (2003) dan pengukuran kepuasan perkawinan dilakukan dengan alat ukur Permatasari (2016) yang disusun berdasarkan dimensi Fowers dan Olson (1993).

Analisis data dilakukan dengan teknik komparasi *Mann-Whitney U Test* menggunakan *software IBM SPSS Statistics 22.0 for Windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kepuasan perkawinan ditinjau dari strategi regulasi emosi pada wanita dewasa awal di lima tahun pertama perkawinan dengan taraf signifikansi 0,004 atau kurang dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang menggunakan strategi regulasi emosi dengan cara merubah pemikirannya menjadi lebih positif memiliki skor rata-rata kepuasan perkawinan yang lebih tinggi dibandingkan wanita dewasa awal yang menggunakan strategi regulasi emosi dengan cara menekan ekspresi emosi yang dirasakan.

Kata Kunci : *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, kepuasan perkawinan, wanita dewasa awal, lima tahun pertama perkawinan.

Daftar Pustaka, 52 (1989-2018)